



2020年度 10月 芦花の丘かたるば保育園 離乳食 献立表



		初期	中期	後期	完了期	主な材料					初期	中期	後期	完了期	主な材料			
						エネルギー	パワー	ヘルシー							エネルギー	パワー	ヘルシー	
1 15 29 (木)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	玉ねぎ	8 22 (木)	1		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	たら	人参	
	2		肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	じゃがいも	鶏肉	人参		2		たらの昆布蒸し	たらの昆布蒸し	たらの昆布蒸し	じゃがいも	豆腐	大根	
	3		キャベツサラダ	キャベツサラダ	キャベツサラダ	さつまいも	高野豆腐	キャベツ		3		温野菜	温野菜	温野菜	パン	チーズ	長ねぎ	
	4		野菜スープ(汁のみ)	かぶのスープ	かぶのスープ		牛乳	大根		4		野菜スープ(汁のみ)	白菜の味噌汁	白菜の味噌汁		牛乳	牛乳	玉ねぎ
	5			果物	果物			かぶ		5			果物	果物				白菜
2 16 30 (金)	1		ふかし芋	ふかし芋	ふかし芋			ほうれん草	9 23 (金)	1		チーズパン	チーズトースト	チーズトースト				ほうれん草
	2		野菜スープ	野菜スープ	牛乳		長ねぎ	2			野菜スープ	野菜スープ	牛乳					
	3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鮭	人参		3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鶏肉	玉ねぎ	
	4		蒸し鮭	蒸し鮭	蒸し鮭	小麦粉	かつお節	長ねぎ		4		チキンバーグ	チキンバーグ	チキンバーグ	さつまいも	豆腐	人参	
	5		ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し		麩	焼きのり		5		ココロサラダ	ココロサラダ	ココロサラダ	じゃがいも	豆乳	きゅうり	
3 17 31 (土)	1		野菜スープ(汁のみ)	麩のすまし汁	麩のすまし汁		豆腐	キャベツ	10 24 (土)	1		野菜スープ(汁のみ)	果物	果物	小麦粉	牛乳	牛乳	長ねぎ
	2		お好み焼き	お好み焼き	お好み焼き		豚肉	青のり		2		バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ				バナナ
	3		野菜スープ	野菜スープ	牛乳		納豆	プロッコリー		3		野菜スープ	野菜スープ	牛乳				かぼちゃ
	4		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鶏肉	白菜		4		そばろ丼(7倍粥～5倍粥)	そばろ丼(5倍粥～軟飯)	そばろ丼(軟飯～ごはん)	米	豚肉	青のり	
	5		白菜のうま煮	白菜のうま煮	白菜のうま煮	じゃがいも	豆腐	人参		5		きゅうり煮	スティックきゅうり	スティックきゅうり	小麦粉	豆腐	きゅうり	
5 19 (月)	1		粉ふき芋	粉ふき芋	粉ふき芋	小麦粉	調整粉乳	玉ねぎ	12 26 (月)	1		野菜スープ(汁のみ)	ねぎスープ	ねぎスープ	さつまいも	豆乳	豆乳	玉ねぎ
	2		野菜スープ	果物	果物		牛乳	長ねぎ		2		ミルク蒸しパン	ミルク蒸しパン	ミルク蒸しパン				人参
	3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん		納豆	大根		3		さつまいもクッキー	さつまいもクッキー	さつまいもクッキー				長ねぎ
	4		煮魚(かれい)	煮魚(かれい)	煮魚(かれい)		豆腐	長ねぎ		4		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	米	鶏肉	豆腐	
	5		小松菜の納豆和え	小松菜の納豆和え	小松菜の納豆和え	さつまいも	豆乳	玉ねぎ		5		炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	小麦粉	豆腐	長ねぎ	
6 20 (火)	1		野菜スープ(汁のみ)	豆腐の味噌汁	豆腐の味噌汁		豆乳	プロッコリー	13 27 (火)	1		野菜スープ(汁のみ)	果物	果物	じゃがいも	きな粉	ほうれん草	
	2		スイーツポテ	スイーツポテ	スイーツポテ		牛乳			2		きなご蒸しパン	きなご蒸しパン	きなご蒸しパン		豆乳	キャベツ	
	3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	大根		3		きなご蒸しパン	野菜スープ	野菜スープ	米	豚肉	玉ねぎ	
	4		大根の野菜そぼろあんかけ	大根の野菜そぼろあんかけ	大根の野菜そぼろあんかけ	パン	豆腐	玉ねぎ		4		パン	パン	パン	じゃがいも	豆腐	人参	
	5		かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	じゃがいも	牛乳	ピーマン		5		ミートローフ	ミートローフ	ミートローフ	米	麩	ひじき	
7 21 (水)	1		野菜スープ(汁のみ)	お麩のすまし汁	お麩のすまし汁		キャベツ	ほうれん草	14 28 (水)	1		野菜スープ(汁のみ)	果物	果物	さつまいも	牛乳	牛乳	長ねぎ
	2		りんごジャムサンド	りんごジャムサンド	りんごジャムサンド		ほうれん草			2		お芋ごはん(7倍粥～5倍粥)	お芋ごはん(5倍粥～軟飯)	お芋ごはん(軟飯～ごはん)				キャベツ
	3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	豚肉	玉ねぎ		3		7倍粥～5倍粥	5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米	鶏肉	白菜	
	4		豆腐の含め煮	豆腐の含め煮	豆腐の含め煮		豆腐	長ねぎ		4		鶏肉と白菜のとりみ煮	鶏肉と白菜のとりみ煮	鶏肉と白菜のとりみ煮	小麦粉	豆腐	玉ねぎ	
	5		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	さつまいも	かつお節	プロッコリー		5		茹で人参	人参スティック	人参スティック	さつまいも	豆乳	人参	
7 21 (水)	1		野菜スープ(汁のみ)	果物	果物		鮭	人参	14 28 (水)	1		野菜スープ(汁のみ)	豆腐のすまし汁	豆腐のすまし汁		チーズ	大根	
	2		鮭ごはん(7倍粥～5倍粥)	鮭ごはん(5倍粥～軟飯)	鮭ごはん(軟飯～ごはん)		牛乳	キャベツ		2		かぼちゃバンケーキ	かぼちゃバンケーキ	かぼちゃバンケーキ		牛乳	牛乳	長ねぎ

\* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。

\* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\* 今月の魚は たい きれい 鮭 です。段階に応じ使用していきます。

\* 今月の果物は 梨・ぶどう・バナナ・りんご等を予定しています。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

